

# QUÆSTIO MEDICA.

*Cardinalitiis Disputationibus manè discutienda in Scholis Medicorum,  
die Jovis vigesimo octavo Martii.*

M. DOMINICO DE FARCY, Doctore Medico,  
antiquo Facultatis Decano, Præside.

*Esne ambulatio saluberrima gymnastices exercitatio?*

## I.

**E**XERCITATIO, rerum non naturalium una, per quam corpus, voluntariè quidem, at paulò vehementius exercetur, ad anhelitûs alterationem usque, valetudinis tuendæ gratiâ; æquis susceptâ conditionibus, summum nitorem sanguinæ moli conciliat, crassioribus particulis, quibus impedita sæpius illa est, plurimum attenuatis; incernicula corporis, præter quæ trajiciendus est cruor, ampliora reddit patentioraque, liberius inde permeat sanguis singulas corporis partes; spiritus itidem exercitatio depurat, expeditiores ideo futuros, ad exequenda munia quælibet. Hinc novo robore corpus augetur, bono datur habitu, excrementis propemodum immune, quoniam insensili transpiratione gaudet. Iniquis exercitatio susceptâ conditionibus, sanguinis & alimentariorum humorum massam intimè pervertit, solutâ principiorum, quibus constat, unione; in acriorem capropter acidiorémve degenerat attenuatus ille nimium, vehementiusque citatus exsolvitur, & in serum aliquando liquecit, undè virium infractio summa. Crassescens hic, segnius multò progreditur, residibûsque factis spiritibus, immanes sobolescunt variis in partibus obstructions; secretionem diu feriant, colluviei farcinæ succumbatur oportet.

## II.

**N**ATURÆ interim, sexui, ætati, tempeſtati, corporis habitui conſuetudinique ſingulorum accommodari debet exercitatio. Sapienter monuit Hippocrates L. i. de diætâ, non ſolùm internofcendam eſſe laborum vim peculiarem, ſed & indolem eorum qui labores ultrò ſuſcipiunt, aut quibus imponuntur. Cave putes igitur eaſdem exercitationum leges omnibus abſque diſcrimine præfigi; ſingularum varietatem & dotes Medicus apprimè teneto, ſeu pro robore corporis & animi eorum qui exercentur, ut jam jam dictum, ſeu pro conditione quibus utuntur alimentorum, ſpecies, modum, tempus, locum & durationem exercitationis accuratè præſcripturus. Vehementem idcirco, velocem, aſſiduam atque diuturnam robuſtis corporibus imperabit; levem, tardam, interpolatam & brevem, imbecillis. Inſignes illarum probabit effectus, harum, licèt effatu parùm dignos, minimè contemnet. Verùm ab iis quæ medium tenent locum exercitationibus, edocebitur artubus adjectum iri firmitatem ac robur, univerſoque corpori pinguedinem acceſſuram, ubi quæ ſuſcipiendam exercitationem antecedunt, comitantur & excipiunt, Medicus gymnæſticè ſedulò deſignaverit.

## III.

**A**T quoniam exercitationum ſpecies omnes, aut ab extrinſeco ſunt, quæ corporis ejuſve partium nullomodo propriæ videntur, cujuſmodi ſunt frictio, geſtatio & navigatio; vel ab intrinſeco, nimirum corporis ejuſve partium propriæ, ambulatio putà, curſus, ſaltus, globi volutatio, diſci jaçtus, parva longaque pila, ſtatio, natatio, pila-malleus, aut mixtæ, quæ corporis ejuſve partium partim propriæ videntur, partim & alienæ, quales ſunt equitatio & vectio. Eam in genere ſaluberrimam eſſe judicamus exercitationem, in qua cùm animos, tùm corpora contigerit exerceri, partesque corporis omnes ac ſingulas, aut ſimul & ſemel, aut alternatim & per vices. Ambulationem porrò ſic habere ſeſe fatebitur, quicquid illam aërè, tempore, loco, duratione graduque convenienti ſuſceperit. Et certè, parabilis illa facillimè, corpus totum æquabiliter & jucundè movet, unde cruor & ſpiritus quoqueverſum juſtè diffunduntur, & partes corporis omnes haud mediocrem egerunt ſuccorum excrementitiorum, quorum gravantur pondere, portionem. Ita coctio ritè perfici-

tur, distributio promovetur mirum in modum, superfluus exhauritur humor, instaurantur vires, expediuntur artus, lassitudini suppetit levamen aliquod, animus nimiam vel longiori contentione fractus erigitur, maximè si quotquot ambulationi sese dedunt, gratis & hilaribus voluerint eam condire colloctionibus.

## IV.

**A**MBULATURO cuique propterea seligendus est serenus aer, à quo tenuitas humorum & spirituum, qui proinde promptius obsequentes futuri sunt naturæ imperiis; inquinamentorum insuper omnium exfors, quorum perniciosissima miasmata, ventorum leniter spirantium auris agitatus blandiusculè: sed & in aprico non ambulandum, at sub umbra; nec enim radiorum solis directionem quispam diutius impunè sustineat. Celerius idcirco sub sole docebat eundem Hippocrates; attendens dubiò procul ad ebullitionem in mole cruoris excitandam, ab insolatione diuturniori, quæ februm ephemerarum fecundissima parens est. Aptus & ambulationi locus eligatur, haud asper & inæqualis, haud acclivis declivisve: laboriosior enim illic ambulatio foret. Legitimum & exercitii terminum præfigere sibi est, alterationem anhelitus; at neque nimiam, quæ spirabilibus organis negotium faceretur importunum: quid quod tamdiu suscipiatur ambulatio, quandiu necesse futurum est; alioquin exercitationis loco, per quam sanitatis commodum expectatur & beneficium, tristissimus affligeret lassitudinis sensus. Cavendum tandem à breviori limite spatii, quod in ambulatione decurrendum est. Hoc scilicet in casu penè circularis est ambulatio, propter frequentiam reversionum; capiti nocitura dubiò procul, atque vertigines fortassis inductura.

## V.

**M**INORIBUS autem paucioribusve commodis animum beare non solet ambulatio, quàm corpus ipsum, quando solitaria non suscipitur, at urbanis inserta colloctionibus, movere potest affectus simillimos iis, quæ jucunda ciere consueverunt animi pathemata. Cogites, accedentibus ad ambulantes viris elegantibus & politis, ex illorum familiari colloquio lætitiæ sensum aliquem excitatum iri. Hujus occasione cruor, molli cordis incude subigi facilius incipiet. Hinc explicato ejus altero sinu excedens uberius, ad

4

superiora perget alacriter, onustus spiritu, ad exequendas animi functiones expeditiori quàm antea : nam qui suspenso quasi gradu, & perturbato deferebat impressiones objectorum à sensuum exteriorum organis manantium, iisdem maturius accuratiùsque distinguendis adhibebitur ; qui leviter easdem attingebat in cerebro, imprimeret illas altius, ut res absentes, præsentium instar obversentur. Is denique spiritus incola cerebri factus semel, quæ raro legebat vestigia sæpe-numerò relegens præterita jam dudum asservataque repræsentabit fidelissimè datâ videlicet occasione jucundæ colloctionis ambulantium in comitatu. Adeo intimè consociata sunt animus & corpus, ut sua sibi invicem affricent dotes & commoda.

*Est igitur ambulatio saluberrima gymnasticæ exercitatio.*

Proponebat Parisiis JACOBUS - ANTONIUS MILLET,  
Senonensis, Baccalaureus Medicus, A. R. S. H. 1715.

---

Typis JACOBI QUILLAU, Universitatis, & Facultatis Medicinæ  
Typographi.